

Cathy Fisher

Arweinydd Ymgysylltu ynghylch Gwerthiannau a Chadw Cwsmeriaid
SSE

Pam rydym wedi llofnodi'r addewid

Mae llofnodi Addewid Amser i Newid Cymru yn bwysig oherwydd ei fod yn gwneud i'n staff deimlo eu bod yn cael cefnogaeth, gan fod eu sefydliad wedi ymrwymo'n barhaus i gefnogi iechyd meddwl y gweithwyr. Mae'n rhaid sicrhau bod gweithwyr ar lefel uwch yn ymrwymo i hyn. Heb yr ymrwymiad hwnnw, does dim arweiniad na chyfeiriad ar gyfer y cynllun gweithredu.

Mae'r buddion wrth recriwtio Hyrwyddwyr y Gweithwyr, a chael hyfforddiant am ddim ar eu cyfer, wedi arwain at bresenoldeb cefnogol ar draws y busnes. Mae effaith yr Hyrwyddwyr ar y Sefydliad, a'u cymorth i roi Cynllun Gweithredu'r Sefydliad ar waith, wedi bod yn allweddol er mwyn cynnig cefnogaeth o ddydd i ddydd.

Sut mae hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl

Y ffordd fwyaf effeithiol o godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn ein Sefydliad yw cynnal digwyddiadau rheolaidd a sgwrsio'n aml. Pwrpas hyn yw newid y diwylliant, felly mae angen i'r drafodaeth am anghenion iechyd meddwl fod yn gyson. Mae staff sydd wedi rhannu profiadau personol am eu hiechyd meddwl wedi cael ymateb gwyth, wrth i staff eraill ddiolch iddyn nhw a chynnig cymorth.

Sut mae hyn yn helpu'r gweithle

Mae'r buddion o baratoi staff ar lefel uwch a rheolwyr llinell i gael sgwrsiau gyda'u staff am iechyd meddwl wedi gwneud i bobl deimlo eu bod yn gallu siarad, pan fydden nhw wedi cadw eu teimladau iddyn nhw eu hunain fel arall. Mae llai o achosion o absenoldeb oherwydd gorbryder, straen ac iselder.

Fel Sefydliad, rydym wedi rhoi gwybod i'n staff am y gwasanaethau iechyd meddwl sydd ar gael yn fewnol ac yn allanol, gan ddefnyddio bwletin wythnosol SHE, digwyddiadau staff a'n mewnrwyd.